French - Number 95
March 2013

Les punaises de lit
Bed Bugs

Qu'est-ce qu'une punaise de lit?

La punaise de lit commune est un petit insecte de couleur brun rouge. Les punaises de lit sont de forme ovale avec un corps aplati. Leur taille est de 5 à 7 mm de longueur ou 3/8 de pouce, habituellement pas plus grosse qu'une coccinelle.

Pour survivre, les punaises de lit se nourrissent du sang des êtres humains et des animaux. Contrairement à d'autres parasites comme les puces ou les poux, elles ne vivent pas sur leurs hôtes mais les visitent souvent pour se nourrir. Elles sont actives surtout la nuit. Leur morsure ressemble à celle du moustique. Elle est sans douleur et peut provoquer une petite boursouflure rouge qui démange. Toutefois, de nombreuses personnes n'ont absolument aucune réaction.

Les punaises de lit ne peuvent pas voler et préfèrent se cacher près de leurs hôtes lorsqu'elles ne se nourrissent pas. Elles peuvent vivre jusqu'à un an sans se nourrir. On les trouve dans les maisons, les appartements, les hôtels, les refuges et les dortoirs d'étudiants. Elles peuvent aussi se cacher dans les vêtements ou dans les bagages lorsque vous voyagez. Elles peuvent alors être ramenées dans des endroits comme votre maison ou l'hôtel.

Les punaises de lit sont-elles un danger pour la santé?

Il n'est prouvé que les punaises de lit propagent des maladies aux êtres humains. Elles sont plutôt considérées comme un fléau qu'un danger pour la santé. Toutefois, les agents de la santé publique s'en préoccupent, à cause de la possibilité d'infections secondaires. Vous courez le risque d'être infecté lorsque vous grattez la zone de la morsure.

La réaction provoquée par la morsure disparaît généralement après quelques heures ou quelques jours sans traitement. L'application d'une lotion antiseptique ou d'une crème antibiotique sur la zone atteinte peut aider à prévenir l'infection et à soulager les symptômes.

En plus d'irriter la peau, les infestations de punaises de lit peuvent causer de l'anxiété, du stress et de l'insomnie.

Quels sont les symptômes d'une infection de la peau?

Les symptômes d'une infection peuvent comprendre :
- de la douleur, de l'enflure, de la rougeur ou une sensation de chaleur autour de la zone atteinte;
- des lignes rouges s'étendant à partir de la zone atteinte;
- l'écoulement de pus de la zone atteinte;
- de l'enflure aux ganglions du cou, des aisselles et des aines;
- de la fièvre ou des frissons sans autre cause connue.

Si vous avez des symptômes, contactez votre fournisseur de soins de santé ou composez le 8-1-1 pour parler à une infirmière autorisée.

Quels sont les symptômes d'une réaction allergique?

Même si certaines personnes ne réagissent pas du tout aux morsures de punaises de lit, d'autres peuvent avoir des réactions allergiques, comme des petites cloques sur la peau. Dans de rares cas, certaines personnes ont des réactions allergiques graves.

La sensibilité allergique d'une personne peut augmenter avec un nombre accru de morsures.

Si vos symptômes deviennent préoccupants ou s'aggravent, consultez votre fournisseur de soins de santé.

Comment puis-je savoir si j'ai des punaises de lit?

Si vous remarquez des morsures sur votre corps, surtout sur le visage, le cou, le torse, les bras et les mains, vous pourriez avoir des punaises de lit. Pour confirmer si vous avez des punaises de lit, vérifiez la présence des signes suivants :

- Des points et des taches sombres sur vos draps, votre matelas, votre oreiller, votre tapis et vos vêtements. Les taches proviennent de leurs excréments et du sang des insectes écrasés lorsqu'ils se nourrissent.
- Des peaux de mue, des excréments et des coquilles d'œufs aux endroits où les punaises de lit se cachent. Dans les cas graves, vous pourriez remarquer une odeur de moisi sucrée et désagréable produite par leurs glandes olfactives.

Même si les punaises de lit se déplacent rapidement, essayez d'en trouver une et de l'attraper, pour la faire identifier. Son identification exacte aidera à déterminer le traitement le plus efficace.

Durant le jour, les punaises de lit ont tendance à se cacher près de l'endroit où elles se nourrissent, par exemple aux endroits où les gens dorment. Elles n'ont pas de nids mais ont tendance à se rassembler et à se cacher à certains endroits.

Trouver les endroits où les punaises de lit se cachent aide aussi à confirmer les emplacements de votre maison où il faut traiter. Vous devriez vérifier ou inspecter les endroits suivants :

- Tous les meubles, particulièrement ceux des chambres, y compris les matelas et les sommiers à ressorts. Démontez les meubles pour les inspecter de plus près et possiblement les traiter, au besoin.
- Sous et derrière les meubles comme les chaises, les divans et les commodes. Il peut être nécessaire d'enlever les housses des chaises et des divans. Enlevez les tiroirs des commodes et vérifiez à l'intérieur. Vérifiez sous les lampes des tables de nuit.
- Les fissures et les fentes le long des plinthes et des murs.
- Le papier peint déchiré ou qui se décolle, les bordures décoratives et derrière les tableaux et les photos.

Si vous pensez avoir des punaises de lit dans la maison, contactez un professionnel de la lutte antiparasitaire ou votre régie de santé locale.

Comment peut-on prévenir les punaises de lit?

La meilleure façon de prévenir les punaises de lit est de ne pas les laisser entrer dans votre maison en tout premier lieu. Voici comment les empêcher d'entrer dans votre maison :

- N'apportez pas d'articles infestés dans votre maison. Vérifiez ou inspectez de très près vos bagages et vos vêtements ainsi que ceux de vos invités, en particulier après un voyage à l'étranger. Les infestations peuvent souvent être associées à des voyages internationaux en Asie, en Amérique centrale et latine, en Afrique et en Europe.
- Lorsque vous voyagez, inspectez l'endroit, comme votre chambre d'hôtel, pour vérifier les signes de la présence de punaises de lit. Vérifier s'il y a des taches de sang, des excréments et des peaux de mue, surtout sur les coutures des matelas. Pour prévenir la pénétration de punaises de lit, placez vos bagages dans un sac de plastique scellable et rangez-les ailleurs que sur le sol, comme dans la baignoire, suspendus dans la garde-robe ou sur le porte-bagages, jusqu'à ce que vous ayez terminé l'inspection.
- Nettoyez régulièrement la maison, y compris l'aspirateur sur le matelas et ranger les affaires, pour réduire le nombre d'endroits où les punaises peuvent se cacher. Même si un ménage régulier peut aider à prévenir les punaises de lit, même les maisons et les hôtels les plus propres peuvent être infestés.
- Inspectez les meubles et les lits de seconde main pour vérifier la présence de punaises de lit, avant de les apporter dans la maison.
- Assurez-vous de réparer les fentes et les fissures à l'extérieur de la maison.
- Installez des moustiquaires ou réparez ceux qui sont en place pour empêcher les oiseaux, les chauves-souris ou les rongeurs d'entrer dans votre maison et de servir d'hôtes aux punaises de lit.

Comment puis-je éliminer les punaises de lit?

Pour traiter les infestations de punaises de lit, il y a des solutions non chimiques et chimiques. Souvent, les deux types de traitement seront nécessaires pour parvenir à éliminer entièrement les punaises de lit.

Traitements non chimiques pour éliminer les punaises de lit

- Passez l'aspirateur à tous les endroits possibles de présence des punaises de lit, dont le matelas, le sommier et le lit. Pour enlever les punaises de lit et leurs œufs des coutures de matelas, utilisez une brosse à récurer. Videz le gobelet collecteur ou le sac l'aspirateur dans un sac de plastique scellable et jetez le sac immédiatement dans un contenant à ordures doté d'un couvercle. Nettoyez les brosses et les embouts à l'eau chaude, avec du détergent.
- Lavez la literie et les vêtements à l'eau chaude (60 °C/140 °F) et du détergent, et/ou séchez vos vêtements propres, vos animaux en peluche et vos petits articles non nettoyables dans une sécheuse pendant au moins 30 minutes à un réglage plus chaud que 40 °C/104 °F.
- Les articles qui ne peuvent pas être nettoyés à l'eau chaude ou placés dans une sécheuse peuvent être nettoyés à la vapeur. Les punaises de lit meurent à une température de 50 °C/122 °F et les appareils de nettoyage à la vapeur produisent généralement une vapeur d'une température d'au moins 100 °C/212 °F. Les appareils qui produisent une vapeur sèche ou une vapeur faible conviennent mieux, parce qu'ils produisent moins d'humidité. Comme la vapeur ne tue que les punaises de lit qu'elle touche, il faut déplacer l'appareil lentement pour maximiser la pénétration en profondeur. Évitez l'humidité excessive, qui pourrait produire de la moisissure.

Traitements chimiques pour éliminer les punaises de lit

- On peut se procurer des produits aérosol, liquides et à poussière dans les magasins de détail. Il est très important de vous assurer que les produits sont expressément enregistrés pour traiter les punaises de lit. Le mode d'emploi des produits chimiques devrait être suivi avec précaution.
- Au Canada, c'est Santé Canada qui réglemente les pesticides utilisés. Avant d'acheter un pesticide, vérifiez l'étiquette pour voir si elle comporte un numéro d'homologation de produit antiparasitaire. Si l'étiquette n'en comporte pas, n'achetez pas le produit et ne l'utilisez pas.
- Pour l'application de traitements chimiques, il vaudrait mieux consultez des professionnels formés et qualifiés de la lutte antiparasitaire.

Professionnels de la lutte antiparasitaire

- Pour confirmer les infestations de punaises de lit, il est recommandé d'obtenir l'aide de professionnels formés en lutte antiparasitaire, ainsi que pour suggérer des possibilités de traitement et évaluer l'efficacité d'un traitement.
- Avant d'essayer de traiter l'infestation eux-mêmes, les propriétaires d'immeuble devraient vérifier les règlements municipaux.
- Les entreprises de lutte antiparasitaire utilisent souvent des insecticides chimiques. Il est probable que plus d'une application sera nécessaire.

Pour plus de renseignements

Pour en savoir plus sur l'élimination des punaises de lit, visitez la page « Que puis-je faire pour éliminer les punaises de lit? » de Santé Canada, à www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pest/part/protect-proteger/bedbugs-punaises-lit/rid-elimine-fra.php

Pour trouver une entreprise accréditée en extermination de parasites, visitez le site de l'Association canadienne de la gestion parasitaire, à www.pestworldcanada.net/.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.